

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

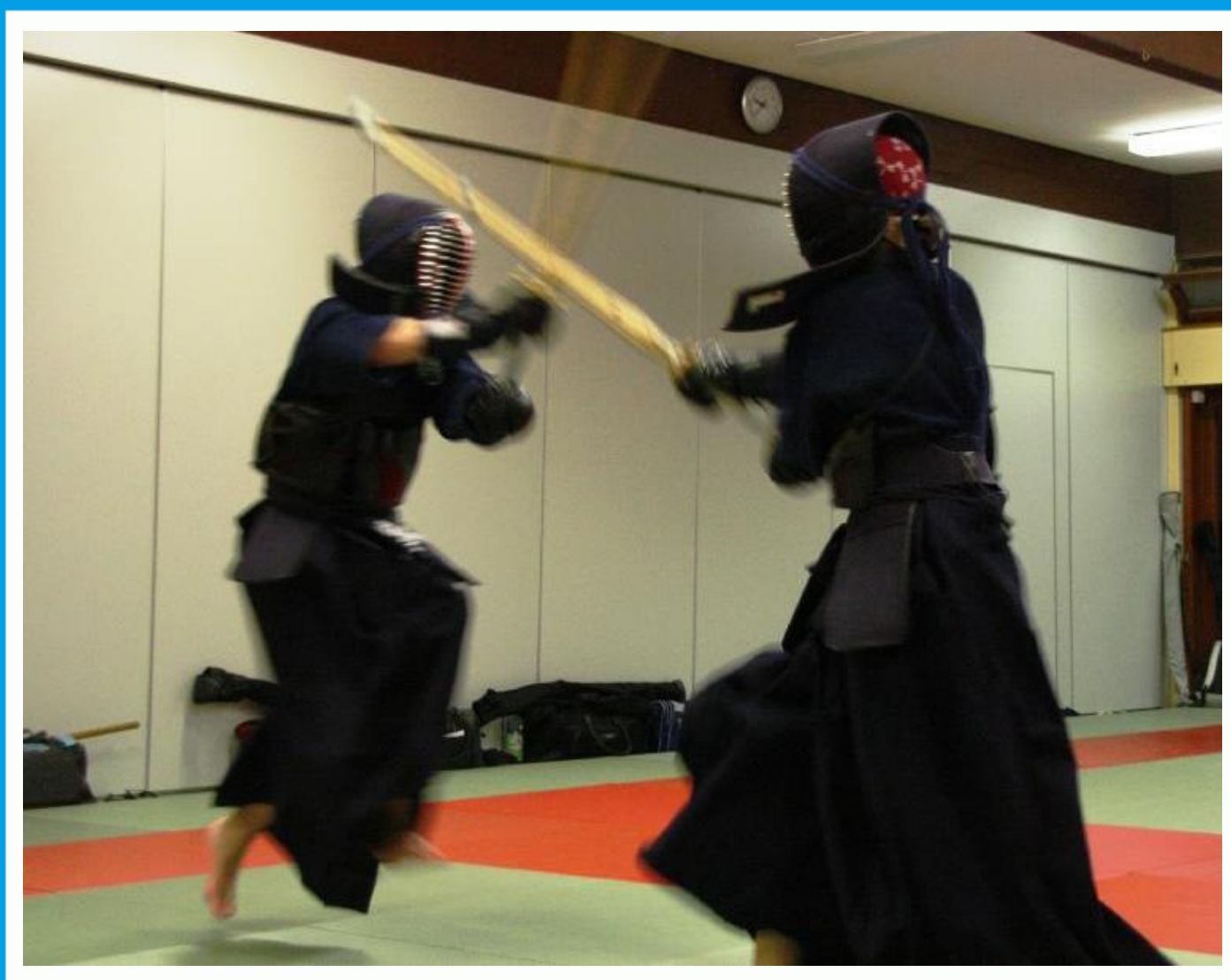
Ausgabe 1/2011

Nr. 141



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2011

Nr. 141

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

O-Senseis Hawaiireise jährt sich zum 50. Mal .....	3
----------------------------------------------------	---

### Magazin

Trainer-C-Ausbildung in Baden-Württemberg .....	3
Meister Alfred Heymann in Bordeaux .....	7
Besuch bei Maître Daniel André Brun .....	8
Weniger ist mehr .....	9
„Kotzende Katze“ und etwas Sadismus ergeben ein vielfältiges Aikido .....	10
Aikido trifft Kendo .....	12
Eltern und Kinder .....	13
Aikido-Telegramm .....	15
Anschriften aktuell .....	16
Wichtige Termine .....	17

### Technik-Serie

Koshi-nage-kote-hineri; vorgestellt von Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan .....	18
----------------------------------------------------------------------------	----

### Aikido-Kids

Ein neuer Meister im Aikido .....	22
Jugendlehrgang des AVBW .....	22
Der Freudenstadt-Effekt .....	23
Samurai-Camp 2010 – unser 1. Jahr .....	24

### Daten und Fakten

Einl. zum Samurai-Camp der Jugend des DAB vom 2. – 7. August 2011 .....	26
Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 11. – 13. Juni 2011 in Heidenheim .....	27
Einl. zum BL des DAB am 25./26. Juni 2011 in Bietigheim .....	28
Lehrgangsplan 2011 des DAB (Ergänzung) .....	29
Lehrgangsplan 2011 des AVNRW .....	29
Lehrgangsplan 2011 des AVBW .....	30

### Titelbild:

Einmal etwas anderes im Aikido-Dojo: Kendo-Training bei der SKV 1879 e.V. Mörfelden; auf dem Bild sind Henry und Evelien Krumb bei einem Übungskampf zu sehen (siehe auch Artikel S. 12).



## O-Senseis Hawaiireise jährt sich zum 50. Mal

Liebe Aikidoka,

wenn ich es richtig recherchiert habe, verließ der Aikido-Begründer O-Sensei Morihei Ueshiba 1961 zum ersten und wohl einzigen Mal Japan in einer Aikido-Mission. Verschiedene seiner Schüler waren schon Jahre vorher ins Ausland entsandt worden, um Aikido dort bekanntzumachen.

Ein Ueshiba zugeschriebenes Zitat, warum er die Reise antrat, möchte ich so ins Deutsche übersetzen: „Ich kam nach Hawaii, um eine silberne Brücke zu bauen. Bis jetzt blieb ich in Japan und baute eine goldene Brücke, um Japan zu vereinen. Aber von nun an will ich eine Brücke bauen, um die verschiedenen Länder der Welt durch die Harmonie und Liebe, die in Aikido enthalten sind, zusammenzubringen.“

Er wurde bei seiner Hawaiireise von den Aikido-Meistern Koichi Tohei und Nobuyoshi Tamura begleitet. Tohei war bereits 1953 nach Hawaii gekommen, um Aikido bekanntzumachen. Hawaii wurde damit auch eine wichtige Keimzelle für die Verbreitung von Aikido in den USA.

Ueshibas Reise nach Hawaii im fortgeschrittenen Alter von 77 Jahren war wohl ein Höhepunkt seines Aikido-Lebens. Zuvor und danach verbreitete er Aikido in Japan, wo er geboren wurde und verstarb.

In gewisser Weise kann die Außenwirkung von Ueshibas Hawaiireise auch auf Aikido in Deutschland übertragen werden, wo um diese Zeit herum die ersten Trainingsangebote entstanden.

Ich bin immer für euch ansprechbar!

Eure

*Barbara Oettinger*

*Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin*



## Trainer-C-Ausbildung in Baden-Württemberg

Seit langer, langer Zeit wurde 2010 mal wieder eine komplette Trainer-C-Ausbildung in Baden-Württemberg unter der Regie des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) und des Aikido-Verbandes Baden-Württemberg (AVBW) in der Sportschule Ruit erfolgreich durchgeführt. Den Grundlehrgang hatten die Teilnehmer bereits zuvor in ihren Landesverbänden besucht. Von einzelnen Aikidoka wurde im Fachlehrgang 2 jedoch dann die Meinung vertreten, dass es besser wäre, wenn man auch am Grundlehrgang des AVBW teilgenommen hätte.

Teilgenommen haben 24 Aikidoka aus ganz Deutschland, wobei folgende 23 Aikidoka die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben:

AVBW: Birgit Blessing, Clemens Dingler, Mohamed El Morsalani, Fabian Glutsch, Stefan Kloß, Stefano Lenarduzzi, Thomas Müller, Frank Rebmann, Ralf Schäfer, Jochen Voetter, Ute Wisser

AVBY: Christoph Colling, Rupprecht Kulzer, Sabine Seibert, Rainer Wess

AVHE: Christian Freitag, Anette Keim-Waldhoff, Frank Nikolaczek, Christian Opper, Dagmar Petigk

AVHH: Sofia Syed

AVSH: Stefanie Rach, Andreas Rübenhaus

Nochmals meinen herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Abschluss.

*Arno Zimmermann,  
Lehrwart AVBW*

Nachfolgend noch ein Erfahrungsbericht:

### **Fachlehrgang 1 (22. – 26. März 2010) – „Sie haben ihr Ziel erreicht“**

Nach zwei Stunden Fahrt stehen wir erst einmal im Blumenladen und nicht wie gedacht – und vom Navi angekündigt – in der Sportschule in Ruit, um unseren ersten Trainerlehrgang anzugehen.

Da wir aber nicht die einzigen zu sein scheinen, die falsch abgebogen sind, weiß die Floristin schon Bescheid und schickt uns grinsend auf den richtigen Weg. Zehn Minuten später steht das Auto im Parkhaus und wir treffen unseren Lehrgangleiter Arno Zimmermann bei der Anmeldung der Sportschule.

Uff – Zeit und Ort scheinen also zu stimmen. Gepäck aufs Zimmer und ab in den Lehrsaal.

Dort treffen wir auf 23 weitere Anwärter für den Trainerschein-C-Aikido – zum Teil bekannte Gesichter aus Hessen, alle anderen kennen wir bis dahin nur namentlich von der Teilnehmerliste. Neugierige und erwartungsvolle Blicke wandern durch den Raum, dann geht's los. Arno begrüßt uns gemeinsam mit Ernst Dadam von der Sportschule; Modalitäten und Ablauf werden schnell geklärt und wir starten in die

erste Vorstellungsrunde: Name, Erwartungen, wer macht was, wer trainiert wie lange Aikido? Hhhmm – ob wir hier richtig sind? Fast alle anderen trainieren schon ihre eigenen Gruppen, machen teilweise schon eeeeeewig Aikido und sehen auch sonst irgendwie gefährlich aus ;-). Aber schon beim ersten Mittagessen stellt sich schnell heraus, dass das eine lustige Woche mit netten Leuten zu werden scheint.

Dann geht's los: „Aufbau einer Aikido-Übungsstunde“ steht als Erstes auf dem umfangreichen Stundenplan und Arno teilt uns recht schnell in fünf Gruppen auf. Die Aufgaben sind verschieden, drehen sich aber letztlich alle rund um die Gestaltung einer Unterrichtseinheit, vom ersten Klatschen, übers Aufwärmtraining hin zu verschiedenen Techniken bis zum Abgrüßen. Keine schlechte Sache, schließlich lernt man ja so auch die anderen besser kennen und muss nicht bis zum gemeinsamen Bier am Abend in der sportschuleigenen Gaststätte warten. Ach so, ja – und man lernt natürlich auch eine Menge dabei übers Trainerdasein.

Gesagt, getan; wir ziehen uns um und gehen zum praktischen Üben in die Sporthalle. Von jeder Gruppe gestaltet ein Vertreter die vorgegebene Aufgabe und der Rest trainiert mit. Schon bald lernen wir einen von Arnos Standardsätzen für diese Woche kennen: „Das habt ihr schon gemacht“ oder auch „Habt ihr trainiert“. Das verkürzt zwar sinnvollerweise die Trainingszeit, bringt aber den Traineranwärter ab und an mal ins Schwitzen, da zwischen den einzelnen Erklärungen die Zeit zum Nachdenken fehlt und man direkt weiter anleiten muss.

Erschwerend kommt hinzu, dass die in der Aufgabenstellung vorgegebene Gruppe variiert – sowohl vom Können her als auch vom Alter. Und wie schnell erwachsene und durchweg vernünftige Menschen #grins# zu einem Haufen Achtjähriger mutieren können, zeigte sich die Woche über mehrfach – gerne auch unterlegt von schauspielerischen Höchstleistungen. Nach abgegebener Lehrprobe folgte stets die „Manöverkritik“ aller Anwesenden und

nochmals einzeln von Arno – mit Verbesserungsvorschlägen, leiser Kritik, aber auch mit viel Lob.

„Gründung, Entwicklung und technische Inhalte sowie übereinstimmende Ziele der wesentlichen Budo-Disziplinen und verwandter Kampfkunstsysteme“ steht am Dienstagmorgen auf dem Stundenplan. Jürgen Preischl aus Bruchsal konfrontiert uns nicht nur mit japanischer Historie, dem Lebenslauf Ueshibas und Ähnlichem, sondern vor allem auch mit einem ausgeprägten badischen Dialekt.

Da wir einen deutschlandweit ausgeschriebenen Fachlehrgang besuchen, kommen insbesondere die norddeutschen Aikidoka ins Schwitzen und alles was, aus Kiel, Hamburg und (jaaaa auch) aus Hessen kommt, wird immer blasser. Anschließend verteilt Arno Lehrprobenaufträge für jeden einzelnen Teilnehmer und die Aufgabe, eine komplette Aikido-Trainingseinheit rund um die geforderte Technik auszuarbeiten – zwecks späterer Vorführung, versteht sich.

Als es später am Tag und in der nächsten Theoriestunde um Ausbildungskonzeptionen im DOSB und DAB geht, gibt es außerdem für schlappe 26 Euro den ersten Teil vom Buch des großen BLA. „Am besten lernt ihr das Ding einfach auswendig“, rät Arno und angesichts des über vier Zentimeter dicken Wälzers weicht nun auch bei den übrigen Teilnehmern jegliche Farbe aus dem Gesicht.

Viele Lehrproben und unterschiedliche Arbeitsaufträge später erklärt uns Ernst am Mittwochvormittag, wie unser Herz-Kreislauf-System funktioniert, und hetzt uns anschließend zum Selbstversuch mit einem Pulsmessgerät bewaffnet zum Joggen über eine hügelige Landschaft. Da Arno uns zur Mitnahme von Hallenschuhen geraten hatte, standen die Joggingschuhe vieler Teilnehmer dummerweise zu Hause. Aber was soll's – Erschwernisse dieser Art erhöhen ja schließlich den Reiz.

Nach dem Mittagessen geht es wieder ab in die Halle. Und was machen wir da? Na Lehrproben – ist doch klar.

Donnerstag ist dann der „Oettinger-Tag“. Am Vormittag Dr. B. und am Nachmittag Dr.

Th. sagt uns der Stundenplan. Nachdem Barbara als Präsidentin des DAB uns über die Geschichte, die Struktur des Verbandes und dessen Prüfungssystem aufgeklärt hat, übernimmt Thomas am Nachmittag das Ruder und hält sich mit trockener Theorie gar nicht erst lange auf. „Umziehen bitte“ heißt es recht schnell und wir finden uns dezent transpirierend auf der Matte wieder. Wir lernen viel über japanische Begriffe im Training, korrekte Abstände zwischen den Übungspartnern und führen deutlich mehr Varianten von Shiho-nage aus, als es nach unserem offensichtlich noch unterentwickelten Braungurtverständnis eigentlich geben dürfte. Später zeigt Thomas uns noch einige „besondere Trainingsmethoden“ und lässt uns bis abends um 21 Uhr am eigenen Leibe erfahren, was es heißt, diese in die Praxis umzusetzen.

Nach der Abhandlung der für Trainer wichtigen rechtlichen Aspekte und einigen Dingen mehr folgt am Freitagvormittag die „Lehrgangskritik“. Arno ist gespannt, schließlich war es sein erster Lehrgang als „Trainer-Trainer“. Und na klar – auch hier gibt es natürlich für den einen oder anderen Aspekt Verbesserungsvorschläge, Kritik und Lob sowie unterschiedliche Wünsche. Aber letztlich waren sich alle einig: Die Woche war „schön, lehrreich, ermüdend und anstrengend, lustig und witzig und die Gruppe selbst schlichtweg klasse“. Bleibt die Furcht vor dem Prüfungslehrgang im November und die Vorfreude aufs Wiedersehen!

## **Fachlehrgang 2 und Prüfung (8. – 12. November 2010) – „Jetzt haben sie ihr Ziel erreicht“**

War der Hinweg beim ersten Trainerlehrgang in Ruit noch mit dem kleinen Hindernis des Blumenladens versehen, so konnten wir diesmal das Navigerät frühzeitig ausschalten. Wir kannten den Weg ja noch. Eigentlich verwunderlich, denn ein bisschen Adrenalin lag schon in der Luft. Diese Woche sollte nämlich unsere Prüfung zum Trainer-C Aikido stattfinden und die Aufregung war schon ein bisserl zu spüren.

Nach dem Blumenladen weiterfahren, in Ostfildern am Kreisel nach links abbiegen und wir sind da, rein ins Parkhaus, anmelden, Zimmer beziehen.

Anfangs noch ein wenig zögerlich in der Begrüßung, später aber dann umso herzlicher.

Lauter bekannte Gesichter in „freudiger“ Erwartung auf die kommende Woche.

Arno und Ernst ließen auch nicht lange auf sich warten und so stürzten wir uns auch gleich in die ersten Unterrichtsstunden. Highlight des Montagvormittags war definitiv das Auslösen der Themen zur praktischen Lehrprobe. Einerseits froh, dass es endlich losgeht, andererseits aber auch das Bewusstsein, dass die Prüfung jetzt angefangen hat!

Mit Grübeln und Ideensuche ging es dann in die Mittagspause und wir durften erneut die Künste der Kantine in der Sportschule genießen.

Nach dem Essen ging es dann auch direkt weiter. Lehrproben üben. Aus zeitlichen Gründen hatten nicht alle der Teilnehmer im Fachlehrgang 1 ihre Lehrprobe geschafft. Arno gab hier noch Tipps und Tricks für die Prüfung und schickte uns mit einem guten Gefühl ins Bett – wir schaffen das!

Der nächste Tag war geprägt von Prüfungsvorbereitung und Theorie bei Oettin-

gers. Ermutigend war die Aussage von Ernst, wir sollen nicht so tief in die Materie einsteigen. Anders betrachtet war aber genau das der Punkt, der uns verwirrte: Sportwissenschaft ist keine exakte Wissenschaft, sondern ist sehr von individuellen Eigenschaften, Attributen und Meinungen beeinflusst. Kurz gesagt: Jeder Experte hat seine eigene Meinung!

Diese Tatsache verwirrte dann schon – nun gut. Ernsts Tipp, wir sollen nicht so kompliziert denken, fiel uns schon ein wenig schwer umzusetzen – aber wie schon damals in der Schule: Mut zur Lücke!

Absolutes Highlight des Dienstags waren die beiden Theorieeinheiten der Oettingers.

Einer Klasse, die am nächsten Tag Prüfung hat, die Themen „Gründung eines Vereins“, „Marketing“ und „Methoden zur Moderation“ näher zu bringen, erfordert Mut, Durchhaltevermögen und ein hohes Maß an Toleranz. So führten Ausführungen zu Schreibgeräten („Dies ist ein Faserstift“) zur allgemeinen Belustigung.

Überhaupt muss gesagt werden, wir hatten echt Spaß!

Eine tolle Gruppe. Dies zeigt sich auch bei den Abendaktivitäten, es wurde gespielt (Werwolf), geratscht, geschwätzt, gefachsimpelt, gemeinsame Lehrgänge verabredet, das eine oder andere Bier getrunken



und ganz wichtig – die ganze Sache nicht zu ernst genommen.

„Fast“ ;-)) tiefenentspannt ging es dann in die Prüfung am Mittwoch.

Zwei Stunden Zeit für einen fairen Test. Unsere Bedenken wurden nicht bestätigt. So war die Stimmung nach dem Test auch entsprechend gelöst und einig: Das war machbar!

Schlag auf Schlag ging es dann zu den praktischen Lehrproben. Sechs Delinquenten noch an diesem Nachmittag. Resümee der Prüfungskommission nach den Lehrproben: Das war ein guter Start!

Donnerstag mit 15 Aikidoka war dann Großkampftag!

Immer wieder bemerkenswert ist, wenn Erwachsene aufgrund des Prüfungsprofils zu Kindern bzw. Gelbgurten mutieren. Da bedarf es schon einer strengen Hand, um das Chaos zu beseitigen!

Es gilt: je oller desto doller! :-))

Jeder Teilnehmer wurde nach dem Prinzip Zuckerbrot und Peitsche beurteilt und so konnten wir alle noch ein paar „Best Practices“ mit nach Hause nehmen.

Am Freitag um 11.30 Uhr war es dann geschafft. Der DAB hat „geschwind“ 23 neue Trainer und wir dürfen nun hoch offiziell zur Verbreitung und Reinhaltung des Aikido beitragen.

Mir hat es riesigen Spaß gemacht – und ich kann nur jedem Aikidoka empfehlen, sich auf seinem Weg mit dem Thema „Lehren“ zu beschäftigen. Die Sichtweise auf das eigene Aikido erweitert sich ungemein.

Danke an dieser Stelle auch noch mal an Arno und Ernst für euren unermüdlichen Einsatz!

### Fazit

Eine sinnvolle Erweiterung im Leben eines Aikidoka. Der Horizont erweitert sich, Aikido wird ein bisschen transparenter und die erlernten Möglichkeiten, Trainings sinnvoll aufzubauen, sind eine super Grundlage, um Aikido in die Welt zu tragen.

Christian Freitag,  
TGS Walldorf e. V.



## Meister Alfred Heymann in Bordeaux

Auf Einladung von Jean-Pierre Demay und Michel Martin, Leiter der „Académie de Katana, Aikido et Budo avec Armes (A.K.A.B.A.)“, reiste Meister Alfred Heymann (7. Dan und Bundestrainer des DAB) mit seiner Ehefrau Edith (5. Dan) nach Bordeaux an, genau genommen nach Arsac (Médoc), ins Land des Rotweins, um vom Samstag, den 30. Oktober bis zum Sonntag, den 31. Oktober 2010, bei den versammelten Vereinen unseres neuen Verbandes aus der Gegend von Bordeaux und Quimper einen Aikidolehrgang zu leiten.

Meister Alfred Heymann präsentierte für die angereisten Aikidoka aus dem Westen von Frankreich ein außerordentliches Programm, welches reich an Lehrinhalten war. Nicht unerwähnt sollte sein, dass er ein direkter Schüler von Maître André Nocquet war. Maître Nocquet hat die europäische Entwicklung im Aikido entscheidend geprägt und war selbst mehrere Jahre ein Schüler von O-Sensei Morihei Ueshiba in Japan.



Die Meister Michel Martin und Alfred Heymann





*Michel Martin, Edith und Alfred Heymann,  
Josette Martin, Jean-Pierre Demay*

Mit Charisma und einer fast spielerisch erscheinenden Leichtigkeit demonstrierte Meister Heymann die Techniken. Der Meister aus Bad Sachsa (bei Hannover) vermochte alle Teilnehmer vom Weißgurt bis zum Danträger zu begeistern. Seine Erläuterungen erfolgten überwiegend in Englisch. Dafür stand ein Übersetzer zur Verfügung. Der Unterricht begann mit Aufwärm-, angemessenen Muskel- und Streckübungen sowie Übungen, um die Gelenkigkeit zu fördern. Dann folgten für die Teilnehmer Ki-Übungen.

Das Erstaunen der Schüler, mit welcher Leichtigkeit und Harmonie die Techniken gezeigt wurden, wurde nur durch die Aussagen des Meisters getoppt: „Es ist alles ganz einfach nach 40 Jahren Aikido.“ und „Bitte jetzt 10.000-mal rechts und 10.000-mal links üben ...“

Beim Tai-sabaki machte er sehr oft deutlich, wie wichtig das Ausweichen und Aufnehmen ist, um die perfekte Harmonie zwischen Tori und Uke zu erlangen.

Nach den Techniken ohne Waffen folgten Techniken mit dem Jo und Tanto. Immer wieder verdeutlichte Meister Heymann, wie wichtig die jeweilige Position zum Angreifer, die Anpassungsfähigkeit und vor allem der Einsatz der Atemkraft für den Ablauf der Techniken ist. Bei seinen Ausführungen bezog er sich immer wieder auf

„seinen“ Meister André Nocquet, indem er mit überzeugender Selbstverständlichkeit das wiedergab, was er von diesem gelernt hatte.

Besonders diejenigen unter uns, die das Glück hatten, mit Maître Nocquet zu trainieren, der nun schon seit 12 Jahren verstorben ist, fanden hier die Formen und Techniken von Sensei Ueshiba wieder, wie unter anderem die Lieblingstechnik von Maître Nocquet, den Kote-mawashi, so einfach aussehend und doch so schwer selbst auszuführen.

Mit seiner Freundlichkeit, seiner Sympathie und seinem Humor konnte Meister Heymann die Lehrgangsteilnehmer begeistern. Mit seinen Erklärungen und Demonstrationen konnte er allen gerecht werden, vom Danträger bis zum Weißgurt.

Natürlich darf in Frankreich, neben dem Aikido, das leibliche Wohl nicht fehlen. So wurden die Tage reichlich mit Essen und Trinken in einem kleinen Restaurant des Ortes abgerundet.

Diese zwei Tage sind schnell verstrichen, viel zu schnell. Dennoch, jeder der Teilnehmer wird eine unvergessliche Erinnerung von Meister Alfred Heymann und seiner Frau Edith behalten, verbunden mit der Hoffnung, sie beide noch einmal auf der Tatami oder bei einer anderen Gelegenheit zu erleben.

*Michel Martin (A.K.A.B.A.),  
Übersetzung von Eric Bizet*

道

## **Besuch bei Maître Daniel André Brun**

Anlässlich eines Aikido-Wochenendlehrganges in Bordeaux hatte ich mit Edith die

Gelegenheit, Maître Brun zu sehen. Michel Martin, der dieses Treffen organisierte, begleitete uns mit seiner Frau Josette.

Maître Brun ist leider nach dem Tod seiner Frau und durch zwei Operationen gesundheitlich beeinträchtigt. Zur Zeit lebt er in einem Altersheim. Natürlich sprachen wir über die vergangenen Zeiten. An einige Lehrgänge, die er in Deutschland geleitet hatte, konnte er sich gut erinnern. Bei seinen Erzählungen überraschte er uns mehrfach mit manchem Wort auf Deutsch. Deutlich konnte man spüren, dass es für ihn eine große Freude war, darüber mit uns zu sprechen.



*Meister Brun (Mitte)  
mit Edith und Alfred Heymann*

Beim Abschied bat er uns, die deutschen Aikidoka ganz herzlich von ihm grüßen zu lassen.

*Alfred Heymann,  
Bundestrainer des DAB*



## Weniger ist mehr

Wie oft hat man das schon gehört: gezielter Hüfteinsatz, alle Bewegungen werden mit dem Zentrum geführt – und wie oft passiert es dem ambitionierten Braungurt (also mir ...), sei es durch Übereifer oder

durch abschweifende Konzentration, genau das eben nicht immer ganz zu befolgen.

Roland Nemitz, 6. Dan Aikido, kam im Oktober für ein Wochenende nach Mörfelden, um den hessischen Aikidoka auf vielfältige Weise genau diesen Kernaspekt nahezu legen. Dabei betonte er immer wieder: „Weniger ist mehr!“ Konzentriert ausgeführte Bewegungen mit dem richtigen Hüfteinsatz führen effektiver zum Ziel als hektisch-großräumig ausgeführte Wurfversuche. Denn wenn man sich auf das Wesentliche konzentriert, muss man den Gegner nicht brechen, sondern kann seine Energie lenken und die Technik harmonisch ausführen.

Roland hatte mit seiner ruhigen, didaktischen Art, Aikido zu lehren, den angereisten Aikidoka viel zu bieten: Von der einfachen – aber richtig ausgeführten (!) – Ausweichbewegung bis hin zur potentiellen Problemtechnik (z. B. Kaiten-nage, Kotemawashi) wurde alles stufenweise aufgebaut und letztendlich auf die wichtige Zentrumsbewegung hingeführt.



*Shiho-nage – so einfach, ... aber nur, wenn's richtig gemacht wird! Roland Nemitz zeigte Techniken in allen Detailstufen.*

Die Stimmung auf der Matte war gewohnt gut und setzte sich auch noch am Samstagabend beim gemeinsamen Abendessen fort. Trotz (oder gerade wegen) der Zeitumstellung waren alle am

Sonntag wieder früh auf der Matte, um die Aufmerksamkeit erneut auf das Zentrum zu richten. Zudem wandte Roland sich einem neuen Aspekt zu: der Endphase der Technik.

Allzu oft lässt man sich zu einer „halben Technik“ hinreißen. Frei nach dem Motto „den Rest können sich alle denken, kostet ja sonst nur Kraft und Energie“... Dass der zweite Teil dieser Behauptung zutrifft, dürften die Aikidoka am Abend und dem Tag danach gespürt haben. Im Ernstfall ist das Ende einer Technik nicht zu vernachlässigen und sollte daher mit hoher Intensität und Konzentration trainiert werden, auch wenn es etwas mühsamer erscheint ...

Die Mörfeldener Aikidoka sowie der Aikido-Verband Hessen bedanken sich herzlich bei Roland für 4 ½ Stunden pures Aikido und viele neue und interessante Erfahrungen.

*Till Steiner,  
Pressereferent AVHe*



---

## **„Kotzende Katze“ und etwas Sadismus ergeben ein vielfältiges Aikido**

Am 1. Adventwochenende 2010 fanden sich viele Aikido-Begeisterte in Malente zusammen, um dort unter der Leitung von Heike Bizet, 3. Dan von der TGS Walldorf, die Vielfalt des Aikido kennenzulernen. Am Freitagnachmittag gegen 17 Uhr war bereits Anreise, so machten wir aus Hamburg uns schon um 15 Uhr auf den Weg. Leider gerieten wir in einen kleinen Stau von 10 km auf der Autobahn und hatten uns dann auch noch in Eutin ein wenig verfahren (danke Navigationssystem!) und so erreichten wir dann um 17.30 Uhr endlich unser Ziel. Nach der Zimmeraufteilung ging es zum Abendessen und es waren wieder viele bekannte Gesichter dabei. Nach dem Abendessen hatten wir noch etwas Zeit, um die Zimmer herzurichten, uns umzuzie-

hen und dann durch den Schnee und die Kälte rüber zur Halle zu gehen.

Heike begann das Training pünktlich und erläuterte uns kurz ihren Werdegang. Sie erklärte, dass sie das Aikido keinesfalls „gesund“ machen wolle. Vielmehr ginge es ihr darum, Elemente aus der Physiologie und der Anatomie des menschlichen Körpers mit dem Aikido zu verbinden.

Zur Erwärmung gab es dann auch gleich ein spaßiges 1,2,3-Spiel: Zu jeder Zahl eine bestimmte Übung – 1 war stehen bleiben, 2 war auf einem Bein stehen, 3 war in die Hocke gehen und 4, 5 und 6 kamen dann auch noch dazu. Natürlich lernten wir alle auch die „schlabbernde Katze“ – Liegestützstellung und den Körper zurück, nach unten zur Matte und wieder nach vorne bewegen – und die „kotzende Katze“ – die gleiche Bewegung nur umgekehrt – kennen. Dies wurde auch sofort mit schönen Geräuschen untermalt. Die Kombination aus geistiger und körperlicher Anstrengung bereitete allen Teilnehmern durchaus Spaß. Dann ging es mit einigen grundlegenden Dingen wie Sabaki und Zentrumseinsatz weiter. Wir übten verschiedene Techniken und Heike betonte immer wieder, wie wichtig diese Teile zum Erlernen der Grundtechniken im Aikido seien. Unter anderem wurden Shiho-nage und Kokyu-nage genutzt, um den Einsatz der Tegatana, die richtige Distanz und auch die dabei richtige Körperhaltung und Position zu üben. Die erste Einheit war vorüber und natürlich trafen sich die meisten im Anschluss auch wieder in Tamaras Kneipe, um dort die eine oder andere Gesprächsrunde oder Diskussion über Aikido oder Privates zu führen. Für einige wurde es dann doch auch etwas später, aber dies war kein Grund, am Sonntagmorgen um 9.30 Uhr nicht pünktlich wieder auf der Matte zu erscheinen.

Für diese Einheit hatte Heike sich die Arbeit mit dem Jo überlegt und griff die Angriffs- und Abwehrbewegungen von Karl Köppel, der diese vor zwei Wochen auf dem Bundeslehrgang in Frankfurt gezeigt hatte, noch einmal auf. Dem einen oder anderen aus Frankfurt auch schon be-

kannt, war es trotzdem eine Herausforderung. Dann zeigte uns Heike zuerst ohne Stab und danach mit Stab eine lockere Technik aus Katate-ryote-tori: Der Uke greift an und der Nage macht einen Doppelschritt um ihn herum, führt die Hand über den Kopf und lässt den Arm ganz einfach fallen – genau so, als würde man ein Handtuch ausschütteln. Dies tat Heike dann auch mit dem Stab. Bei dieser Übung wurde die veränderte Distanz deutlich, welche durch die Nutzung des Stabes entstanden war.

Auch hier war dann irgendwann einmal Schluss und alle freuten sich aufs Mittagessen und die anschließende Pause.

Um 15 Uhr ging es dann weiter auf der Matte mit verschiedensten Halte- und Hebeltechniken. Heike zeigte uns, dass der Kote-mawashi immer noch ein Kote-mawashi sein kann, obwohl die Hand, an welcher der Hebel angesetzt wird, immer wieder anders gehalten oder gegriffen wird: Für die Kleinen von unten gegriffen, für die Großen von oben nach unten ausgestrichen.

Beim Ude-osae wies Heike noch einmal auf die Anatomie der Schulter hin: Bei einigen kann beim Ablegen der Arm eben nicht einfach bis nach oben hin ausgestreckt werden. Sie erklärte uns, dass die Schulter ein Kugelgelenk sei und sich aus Kugel und Pfanne zusammensetze. Das Schulterdach befinde sich über diesem Gelenk und würde die Beweglichkeit des Gelenkes sehr einschränken. Heike zeigte uns, wie man diese Einschränkung einfach umgehen konnte, indem man den Oberarm beim Ablegen etwas nach unten zur Matte drückte.

Auch der Kote-hineri wurde trainiert und dabei ließ es sich Heike nicht nehmen, ihren Mann Eric ein wenig „hin- und herzuhebeln“. Man sah ein flüchtiges Lächeln über Heikes Lippen huschen und der Satz „Man muss einfach ein bisschen Sadist sein, um Aikido machen zu können“ ließ auch die Teilnehmer nicht unbeeindruckt. In diesem Moment litten alle gemeinsam mit Eric. Sein schmerzverzerrtes Gesicht war kaum zu übersehen. Genau diese

„Szenen einer Ehe“ trugen zur Belustigung aller auf der Matte bei.

Auch das Thema Randori ließ Heike nicht außer Acht. Ob mit zwei Angreifern gleichzeitig, die sie sich mit dem Kote-mawashi zu Füßen legte, oder mit drei Angreifern in einer Reihe und jeder mit einer anderen Angriffsart – Heike hatte definitiv ihren Spaß, uns fleißig Üben dabei zuzusehen.

Nach dem Abendessen wurde die letzte „Einheit“ von allen sehnsüchtig erwartet: Das Erlernen und Anwenden von klassischen Massagetechniken und der Tuina-Massage bildeten das ultimative Highlight. Auch in diesem Bereich bewies Heike ihr fachfrauliches Wissen und vermittelte kompetent die einzelnen Massagetechniken und Griffe. Sowohl der Massierende als auch der zu Massierende hatten ihren Spaß und zumindest ich kam voll auf meine Kosten. Nach 1,5 Std. war das Wellness-Programm dann auch vorbei und alle begaben sich tiefenentspannt von der Matte. Einige mussten sich aber noch einer tiefgreifenden Entscheidung stellen: Bar & Bier oder doch lieber Bett?

Am Sonntagmorgen war dann schon ein erheblicher Schwund an Teilnehmern festzustellen. Heike ließ sich keineswegs davon beeindrucken und begann wieder mit einer intensiven Aufwärmgymnastik durch Partnerübungen. Man konnte durchaus Liegestütze und Übungen für die Bauchmuskulatur mit einem Partner gemeinsam machen – nämlich indem dieser einen Bock bildet und der andere sich, je nachdem, entweder in Liegestützposition begibt oder sich mit dem Rücken zur Matte und mit den Beinen auf dem Rücken des Partners positioniert und dabei den Po anhebt und absenkt.

Nach einigen Übungen, um bei Ushiro-ryote-tori die Spannung in den Armen zu erhalten, übten wir dann den Kote-gaeshi mit Messer. Heike machte uns auf den respektvollen Umgang mit der Waffe aufmerksam: „Die Klinge bei der Übergabe zu mir: Ich komme in freundlicher Absicht – die Klinge zum Partner gezeigt: Ich will dich reizen und provozieren!“

Bei Messertechniken durfte auch der Shiho-nage als Ablegetechnik nicht fehlen – und auch hier zeigte uns Heike die Verbindung zwischen Anatomie (Wie weit kann man ein Handgelenk wirklich beugen?) und Aikido deutlich auf.

Zum Ende jeder Trainingseinheit baute Heike ca. 5 – 7 Minuten Entspannungs- und Atemübungen mit ein. Wir bekamen von ihr das Bild eines Baumes, der sich tief im Boden verwurzeln sollte, wir durften die verschiedenen Regionen der Atmung erspüren und natürlich auch feststellen, dass die hintere Beinmuskulatur sehr unangenehm bzw. schmerzhaft zu dehnen sein kann.

Leider neigte sich nun auch das letzte Training dem Ende zu und Heike bat zu guter Letzt noch um ein Lehrgangsfoto. Es wurde anschließend begrüßt, Heike bekam Standing-Ovations und alle waren durchweg begeistert von dem, was sie uns an diesem Wochenende vermittelt hatte.

Ulrich und Lilo hatten auch für das entsprechende „Wellness-Geschenk“ gesorgt, welches zum Schluss überreicht wurde, und da war es auch schon zu Ende mit dem Aikidolehrgang in Malente.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Ulrich und Lilo für die Organisation und das Drumherum bedanken.

Ein besonderes Dankeschön natürlich an Heike Bizet, die es geschafft hat, mit guter Methodik, kompetentem Fachwissen, der Verbindung von Hobby (Aikido) und Beruf (Physiotherapeutin) sowie mit ihrer ganz speziellen Art von Humor, uns eine etwas andere Sichtweise des Aikido zu zeigen.

Mir haben besonders die Massageeinheit, die Verbindung von Aikido und Physiologie sowie Heikes ständige Präsenz, gepaart mit ihrem manchmal „strengen Regiment“, das sie letztendlich doch immer wieder durch ihre charmante Art relativierte, gefallen.

Ich würde mir wünschen, Heike möglichst bald wieder auf einem – im Norden gelegenen – Lehrgang begrüßen zu dürfen, und werde versuchen, einiges von dem Erlernten in meinen Verein zu tragen.

Liebe Grüße und ein weiterhin gesundes und spaßiges Training.

*Christina Sivetidis,  
Bramfelder Sportverein e. V.*

道

## Aikido trifft Kendo

Wir Aikidoka von der SKV Mörfelden erhielten an einem Trainingsabend im September Einblicke in Kendo. Unser Trainer Hans-Peter hatte seinen Schulfreund Helmut Müller-Krumb samt seinen Sprösslingen Evelien (17 J.) und Henry (15 J.) eingeladen. Seit mehreren Jahren erlernen sie diese japanische Kampfkunst im Polizeisportverein Mainz.

Zunächst führten sie uns mit dem Bokken verschiedene Kataformen vor, die wir dann zum Teil selbst übten. Dass dies auch für langjährige Aikidoka nicht so einfach läuft, merkte jeder von uns sofort.



Anschließend legten Evelien und Henry ihre Rüstung mit Men (Helm), Do (Brustschutz), Tare (Hüftschutz) und Kote (Handschutz) an. Mit ihrem Shinai aus Bambus zeigten sie uns einen Schaukampf. Dabei schlugen sie mit dem Schwert entweder auf den Mittelscheitel (geschützt durch den Helm), auf das Handgelenk, an die beiden Rumpffseiten oder sie stoßen zum Kehlkopf

des Gegners. Sehr eindringlich führten sie dies mit dem Kampfschrei Kiai aus.

Auch wir bekamen nun Gelegenheit, mit dem Shinai zu üben, und durften auch mal auf ihren Kopf schlagen – natürlich war dieser noch durch den Helm geschützt. Nur wenige von uns trauten sich, mit voller Energie draufzuhauen. Uns wurde versichert, dass ihr Kopf dadurch keinen Schaden erleidet.

Dieser etwas andere Übungsabend hat uns ein wenig die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu unseren Übungsformen aufgezeigt. Vielen herzlichen Dank an die befreundeten Kendoka und gerne würden wir so ein Training wiederholen und vertiefen.

Gerlind Otto-Vietze,  
SKV 1879 e. V. Mörfelden



## Eltern und Kinder

**„Eltern-Kind-Aikido“ am 31.10.2010 oder „46 Mann und ein Befehl“ oder „so voll war das Dojo noch nie“.**

Am 31.10.2010 fand das erste Eltern-Kind-Aikido in der Geschichte des Lübecker Judo-Clubs statt. Initiiert wurde es vom Jugend- und Kindertrainer Thomas Clausen (1. Dan). Sinn der Veranstaltung war es, dass die Eltern der kleinen Aikidoka von eben jenen gezeigt bekommen, was wie beim Training der sehr schönen Kampfkunst durchgeführt wird.

Aber nicht nur gezeigt! Um kurz vor zwei am Sonntag fanden sich insgesamt 46 Eltern und Kinder im Dojo in der Falkenstraße ein, zogen sich um, um unter den Augen des O-Sensei Morihei Ueshiba zu trainieren.

Es begann mit einem Aufwärmtraining der Methode „Thomas Clausen“, eine satte halbe Stunde wurde geschwitzt, Motto „Bauch, Beine, Po machen alle Frauen froh“. Wie froh das Aufwärmtraining die

Frauen, Kinder und Männer machte, vermag ich nicht zu sagen. Es war ein Schnaufen, ein gequältes Lachen und Stöhnen und Pusten zu vernehmen; wenn das Ausdruck von Freude war, dann stimmte das Motto ... aber ich weiß nicht so recht ...!

Mit Unterstützung des zweiten anwesenden Meisters, Bernd Voß (2. Dan), ging es daran, den Eltern den Sabaki beizubringen, genaugenommen den Tai-sabaki (Gruß an Bernd). Obwohl es sich grundsätzlich nicht um eine zu schwierige Bewegung handelt, konnte man die Anlaufschwierigkeiten bei den meisten Eltern vernehmen. Am Ende der Übung war der Tai-sabaki jedoch bei allen zu erkennen. Schwieriger war es bei der Rückwärtsrolle, dem Ushiro-ukemi. Diese Rolle ist schwierig und blieb auch im Erfolg der Eltern hinter den Erwartungen „so problematisch kann es doch nicht sein“ zurück. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – ganz offensichtlich.



Endlich ging es an die Techniken, die man im Leben auch gebrauchen kann; es waren Angriffe mit schnellen, wirksamen Techniken abzuwehren und es ging ein begeistertes Aufatmen durch das Dojo. Endlich konnte man was „Richtiges“ lernen. Hier konnte ich viele verblüffte und freudige Gesichter erkennen, im Hinblick auf das, was es im Aikido alles zu lernen gibt. Zu-

erst trainierten die Kinder mit den Eltern, dann die Kinder untereinander und die Eltern untereinander. Nach anderthalb Stunden Training war dann endlich Pause.



Die alten und vielleicht auch neuen Aikidoka konnten sich an von Eltern und Meistern gespendetem Kaffee, Kuchen und weiteren Leckereien gütlich tun, bevor es zum Endspurt ging. Nach einer Golfball-Augen-Hand-Koordinationsübung ging es zur letzten Technik, dem Befreien aus einer Umklammerung von hinten.

Um kurz vor halb fünf wurde Aufstellung zum Abgrüßen genommen. Es gab Applaus für die Meister Thomas Clausen und Bernd Voß und ein Gruppenfoto vor „Opa“, wie O-Sensei Morihei Ueshiba liebe- und respektvoll von uns genannt wird. Es war schön, die Kleinsten der Sparte stolz und glücklich gesehen zu haben, den Eltern etwas beigebracht zu haben, gerade weil es sonst – ganz klar – andersherum geschieht.

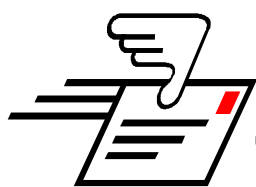
Ich bin mir sehr sicher, dass sich nach dieser Trainingseinheit weitaus die meisten Eltern wohlfühlen, ihr Kind bei Thomas Clausen in Training und zeitweiliger Obhut zu haben. Einem Meister, bei dem man die Liebe zu den Kindern spürt, der ihnen Respekt entgegen bringt, aber auch Respekt und Disziplin abverlangt, den Kleinen ein meiner Meinung nach hervorragendes Aikido beibringt, kann man vertrauen. Auch unserem Meister Bernd Voß bringe ich Dank entgegen. Sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern zeigte und zeigt er Geduld und ansteckende Freude am Aikido. Es ist schön, bei einem solchen Duo trainieren zu dürfen.

Vielleicht haben die beiden es geschafft, einige Eltern zum Training zu animieren. Es würden beide, Kinder und Eltern, davon profitieren.

*Markus Kremin,  
Lübecker JC e. V.*

氣





## Aikido-Telegramm

### Gratulation!

Am 09.10.2010 fanden zwei Dan-Prüfungen in Hannover und Leonberg statt.

Kommissionen: Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Eckhard Claaßen und Dr. Hans-Peter Vietze (jeweils 6. Dan) sowie Manfred Jennewein (6. Dan, Vors.), Dr. Barbara Oettinger (5. Dan) und Arno Zimmermann (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

#### **zum 5. Dan:**

Frank Mercsak, *TC Gelsenkirchen*

#### **zum 2. Dan:**

Pascal Richtarski, *Hausbruch-N. TS*  
 Ian Scott-Mance, *SG Misburg*  
 Achim Stolte, *ASV Lorch*  
 Christian Schnarr, *USC Clausthal-Z.*

#### **zum 1. Dan:**

Dr. Alwina Bender, *AC Spandau*  
 Peter Meiners, *TSV Hittfeld*  
 Hans-Jürgen Bruder, *SG Misburg*  
 Elisabeth Egger, *TV 1891 Türkheim*  
 Michael Müller, *SKV Mörfelden*

### Relaunch der DAB-Internetseiten

Beim Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden am 13. November 2010 in Mörfelden-Walldorf stellten Gisbert

Burckardt und Norbert Knoll die neue Internetpräsentation des Deutschen Aikido-Bundes [www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de) vor. Die Jugendseiten [www.aikido-jugend.de](http://www.aikido-jugend.de) waren zuvor schon von der DAB-Jugend aktualisiert worden. Die „Erwachsenen“-Seiten bieten nun nutzerorientiert von einer Datenbank und leichter Auffindbarkeit von Vereinen per Karte und Umkreissuche bis hin zu einem Shop alles, was an Aikido interessierte Neulinge oder Insider wissen wollen.

Nach einer längeren Durststrecke verfügt der DAB mit der von Gisbert technisch und inhaltlich gestalteten und Norbert designten Homepage wieder über eine funktionsfähige IN-Plattform, auf die hoffentlich alle immer wieder gerne zugreifen. Am 13. November war den beiden jedenfalls ein riesiger Applaus sicher. Auch an dieser Stelle gilt Gisbert und Norbert nochmals ein großes Dankeschön. Ebenfalls danke an Thomas Oettinger für die logistische Unterstützung von der DAB-Geschäftsstelle aus.

Wenn ihr Änderungsvorschläge habt oder rückmelden wollt, wie euch die neuen Seiten gefallen, bitten wir um eine Mail an [webmaster@aikido-bund.de](mailto:webmaster@aikido-bund.de).

### Lehrgangsgebühren bei Bundesmaßnahmen

Teilweise wurde schon bemerkt, dass bei den Ausschreibungen zu Bundeslehrgängen Lehrgangsgebühren aufgeführt sind.

Bei der Kostenbetrachtung des DAB haben wir verschiedenen Möglichkeiten der Kosteneinsparung besprochen. Es wurde entschieden, zukünftig bei Bundeslehrgängen, die von Vereinen ausgerichtet werden, eine Lehrgangsgebühr zur Deckung der Ausgaben des Ausrichters anzusetzen.

Die Höhe der Lehrgangsgebühr orientiert sich an der Anzahl Lehreinheiten. Für eine Lehreinheit werden max. 5 € angesetzt (2 Tage 10 €; 3 Tage 15 €). Mit dieser



Gebühr sollen die Kosten für mögliche Hal-  
lengebühr, Mattentransport, Getränke, Kaf-  
fee, Kuchen etc. abgegolten werden.

Wenn nun ein Verein vor Veröffent-  
lichung der Ausschreibung mitteilt, dass  
dem DAB für diese Aufwendungen keine  
Kosten entstehen, kann die Lehrgangs-  
gebühr ganz oder teilweise entfallen.

*Karl Köppel,  
Vizepräsident Technik*

---

## **Barbara Oettinger in München wiedergewählt**

Unsere DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oet-  
tinger wurde bei der Mitgliederversamm-  
lung des Deutschen Olympischen Sport-  
bundes (DOSB) am 4. Dezember 2010 in  
München einstimmig als Mitglied des Prä-  
sidialausschusses Breitensport/Sportent-  
wicklung wiedergewählt. Anwesend war für  
den Deutschen Aikido-Bund außerdem Vi-  
zepräsident (Organisation) Manfred Jen-  
newein, der als Mitglied des Wahlaus-  
schusses fungierte.

Bei der zweiten DOSB-Wahlveranstal-  
tung seit der Vereinigung von Deutschem  
Sportbund und Nationalem Olympischem  
Komitee vor vier Jahren wurde auch das  
neue DOSB-Präsidium mit weiterhin Dr.  
Thomas Bach an der Spitze gewählt. Unter  
seiner Führung präsentierte sich der DOSB  
in München als starker Dachverband des  
organisierten Sports in Deutschland.

An gleicher Stelle leitete Barbara Oet-  
tinger am Vortag eine Sitzung der DOSB-  
Verbändekonferenz, zu welcher der DAB  
gehört. Abends nahmen Manfred Jenne-  
wein und Barbara Oettinger dann an einem  
Empfang des bayerischen Ministerpräsi-  
denten Horst Seehofer in der Residenz  
München teil.

Weitere Informationen zur DOSB-Mit-  
gliederversammlung mit Wahlen, Themen

und Beschlüssen im Internet unter  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

---

## **Dank an Eckhard Claaßen**

Lieber Eckhard,

seit vielen Jahren kommst Du im April  
ins Havelland zum Landeslehrgang.

Seit vielen Jahren kommen Aikidoka aus  
dem Osten nach Friesack, um von Dir zu  
lernen.

Seit vielen Jahren sind wir froh, dass so  
ein „großer“ Meister in so eine kleine Stadt  
kommt und Grundtechniken mit uns übt.

Hiermit wollen wir „Danke“ sagen und  
hoffen, dass Du gesund bleibst und noch  
viele Jahre gern wieder zu uns kommst.

*Caroline und Jasmin,  
SG Eintracht Friesack e. V.*

道

---



## **Anschriften aktuell**

### **Neue Vereine des DAB**

#### **Aikido-Verband BW e. V.**

Aikido auf dem Hotzenwald,  
Stefan Kloß, Bernauerstr. 4,  
79682 Todtmoos; Tel. 07674 / 920813  
[sarita-lutz@gmx.de](mailto:sarita-lutz@gmx.de)

#### **Aikido-Verband HH e. V.**

Walddörfer SV von 1924 e. V.,  
Jens Holst, Halenreie 32,  
22359 Hamburg; Tel. 040 / 645062-0  
[holst@walddoerfer-sv.de](mailto:holst@walddoerfer-sv.de)

**Aikido-Verband NI e. V.**

MTV Soltau e. V.,  
Ulrich Bock, Julius-Leber-Str. 5,  
29614 Soltau; Tel. 05191 / 14935  
ulrich.bock@ewetel.net

**Aikido-Verband NRW e. V.**

Werler TV von 1894 e. V.,  
Uwe Kirchhoff, Orffstr. 2,  
59457 Werl; Tel. 02922 / 8038572  
kircuw@t-online.de

**Aikido-Verband SH e. V.**

Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.,  
Frauke Drewitz, Seydlitzstr. 10,  
23564 Lübeck; Tel. 0451 / 7072595  
Frauke.Drewitz@t-online.de

**Anschriftenänderungen**

*(Änderungen sind kursiv gesetzt)*

**Aikido-Verband BB e. V.**

1. Vors.: Roger Zieger,  
Seegefelder Str. 18, 13583 Berlin;  
Tel. 030 / 36753404,  
1.vs@aikido-berlin-brandenburg.de

**Aikido-Verband BY e. V.**

TV Elsenfeld 05 e. V.,  
Frank Nikolaczek, Rhönstr. 34,  
63820 Elsenfeld; Tel. 06022 / 649503  
aikido@tv-elsenfeld.de

**Bundesland HB**

TuS Huchting von 1904 e. V.,  
Norbert Grywatsch, Robbenplate 25,  
28259 Bremen; Tel. 0421 / 584335  
norbert.grywatsch@nord-com.net

**Aikido-Verband HE e. V.**

MTV 1846 C.R. Gießen e. V.,  
Markus Staab, Brandweg 5,  
35398 Gießen-Kleinlinden;  
Tel. 0641 / 98419742  
aikido@mtv-giessen.de

**TUS Steinbach e. V.,**

Hans Temeschinko, Gartenstr. 34,  
61440 Oberursel; Tel. 06171 / 703270  
h.teme@web.de

**Aikido-Verband NI e. V.**

SV Munster e. V.,  
Dr. Damian Magiera,  
Friedrich-Heinrich-Platz 3-5,  
29633 Munster; Tel. 05192 / 963892  
Aikido-SV-Munster@gmx.de

**Wichtige Termine**

**20. Januar 2011:** Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB vom 4. – 6. März 2011 in Malente

**20. Februar 2011:** Meldeschluss zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 8. – 10. April 2011 in Frankfurt/M. mit G.U.T.-DO-Einführungslehrgang

**20. Februar 2011:** Meldeschluss zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 10. – 15. April 2011 in Frankfurt/M.

**1. März 2011:** Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 9./10. April 2011 in Rheda-Wiedenbrück

**15. April 2011:** Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 14./15. Mai 2011 in Mörfelden-Walldorf

**15. April 2011:** Meldeschluss für das Samurai-Camp 2. – 7. August 2011

**27. Mai 2011:** Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 25./26. Juni 2011 in Bietigheim

**29. Mai 2011:** Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 11. – 13. Juni 2011 in Heidenheim



## Koshi-nage-kote-hineri

von Dr. Thomas Oettinger,  
5. Dan, Mitglied der TK

Der Koshi-nage-kote-hineri ist gegen den Angriff Ushiro-ryote-tori (oder in ähnlicher Weise gegen Katate-tori Ai-hanmi ausgeführt) eine ausgesprochen schöne Technik, die zu meinen persönlichen Lieblingen gehört. In ihr gelingt es, wesentliche Aikido-Prinzipien in einer fast spielerischen Art umzusetzen und zu verdeutlichen.

Während Uke die erste Hand greift und eine Chance sieht, in Nages Rücken zu gelangen, nimmt Letzterer das gefasste Handgelenk vor das eigene Zentrum. Dort gelingt es Nage in dieser Phase noch leicht, mit der zweiten Hand einen Griff an Ukes Handkante unter gleichzeitiger Stabilisierung von dessen Handgelenk anzubringen.

Gleichzeitig wird Uke durch Nages Mitbewegung beschleunigt und schießt buchstäblich über das gewünschte Ziel hinaus, wodurch nun Nage eine Stellung leicht seitlich zu Uke einnehmen kann. Die Positionierung von Nages Hüftbereich in der Bewegungslinie von Ukes hinterem Bein erlaubt durch eine bogenförmige Führung des kontrollierten Armes das perfekte Aufladen des Uke über Nages Becken.

Während des Abwurfs dreht sich Nage leicht in der Bewegungsrichtung mit, um den Zug am Arm und gleichzeitig einen festen Hüftkontakt aufrecht zu erhalten. Dies wird besonders in der Tenkan-Ausführung (ab Bild 7) deutlich, bei welcher nach dem Aufladen plötzlich die Unterstützung Ukes durch eine schraubenförmige Bewegung nach unten weggenommen wird.

Die Anpassung Nages an die Angriffsbewegung sowie die Übernahme der Führung können so weich und schnell erfolgen, dass Uke davon kaum etwas spürt – genau das drückt die Silbenkombination „Aiki“ aus!

氣



(2)



(1)



(4)



(6)



(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)



(12)



(14)



(11)



(13)



## Kinder- & Jugendseite

### Ein neuer Meister im Aikido

„Jetzt haben wir hier den jüngsten Voll-Dan im DAB ...“ Mit diesen Worten und einem Lächeln verabschiedete Manfred Jennewein, Vorsitzender der Prüfungskommission der Aikido-Dan-Prüfung in Leonberg, die erfolgreichen Teilnehmer. Nach der Abschaffung des Jugend-Dans erhielt Michael Müller von der Aikido-Abteilung der SKV-Mörfelden als erster Jugendlicher den 1. Dan Aikido des DAB verliehen.

Und dabei hatte der Tag erst einmal mit einem Schock begonnen ...

Der Weg zur Prüfung war nicht allzu weit. Leonberg bei Stuttgart liegt etwa zwei Stunden Fahrt von Mörfelden entfernt. Überpünktlich, um Viertel nach 11, war Michael samt Fan-Gemeinde da, ... aber die Prüfung war kurzzeitig um eine Stunde vorverlegt worden, sollte also bereits um 11 Uhr beginnen! Die Weitergabe dieser Nachricht an Michael wurde versäumt, aber die Prüfer haben zum Glück einfach abgewartet.

Also hieß es: schnell umziehen und erst einmal an den Schreibtisch. Zum 1. Dan soll eben nicht nur die Kenntnis der Techniken gezeigt werden, sondern auch das Wissen um die Sportart und wie man dieses Wissen an den Mann/die Frau bringt.

Nach dem schriftlichen Teil verging die Zeit wie im Flug, jedenfalls empfanden wir Mitgereisten die knapp vier Stunden dank der schönen Ausführungen als sehr kurzweilig. Theoretische Erläuterung, Überprüfung, neue Techniken und abschließend das Randori. Alles hat Michi bravourös gemeistert! Die Prüfungskommission (Manfred Jennewein, Dr. Barbara Oettinger und Arno Zimmermann) waren dementsprechend zufrieden.

Und dann die Ehre: Michael ist der jüngste Voll-Dan des DAB!

Michi: Wir freuen uns sehr über deinen Erfolg und gratulieren Dir ganz herzlich zum 1. Dan!

*Die Aikido-Abteilung  
der SKV Mörfelden e. V.*



### Jugendlehrgang des AVBW

Vom 6. bis zum 10. September 2010 fand auch in diesem Jahr der Jugendlehrgang des AVBW in Freudenstadt statt.

Der Lehrgang wurde hervorragend und souverän von Regine Häfner organisiert, die es schaffte, Frank Kuttler, 4. Dan Aikido, trotz seines stark überlasteten Terminplans als Trainer für diesen Lehrgang zu verpflichten.

Trotz einiger Schwierigkeiten bei der Anreise (fast alle standen auf der Autobahn im Stau) fanden sich die Teilnehmer rechtzeitig zur ersten Trainingseinheit in der Mehrzweckhalle auf dem Kniebis ein. Nach dem Training trafen sich alle in der Unterkunft, dem Naturfreundehaus Kniebis, um den Abend beim gemütlichen Grillen und späteren Lagerfeuer ausklingen zu lassen.

Trotz der aufziehenden Kälte entflammte das Lagerfeuer bei einigen Teilnehmern das spontane Bedürfnis, ihre Instrumental- und Gesangskünste zum Besten zu geben. Dies hatte nicht bei allen der 13 Teilneh-

mer die gewünschte Wirkung, sodass sich die Runde zusehens auflöste.

Der positive Effekt davon war, dass die meisten Teilnehmer am nächsten Tag gut ausgeschlafen waren, und so konnte mit großem Elan sechs Stunden lang trainiert werden.

Am Mittwoch stand nach dem morgendlichen Training und dem wie immer köstlichen Mittagessen die Besichtigung der historisch und kulturell wertvollen Altstadt an. Nach diesem entspannenden Stadtrundgang wurde am Abend ein intensives Waffentraining abgehalten.

Am Donnerstag gönnten wir uns nach zwei Trainingseinheiten von je zwei Stunden am Vormittag und Nachmittag eine entspannende Zeit im „Panorama-Bad“ in Freudenstadt. Hier konnten wir in verschiedenen Becken und in der Dampfgrotte entspannen und unsere Muskeln regenerieren lassen.



Am Tag der Abreise standen noch einmal zwei Stunden Training und ein abschließendes Mittagessen auf dem Programm. In freudiger Erwartung auf das nächste Jahr und mit vielen neuen Varianten der teilweise schon bekannten Aikido-Techniken im Kopf verließen wir unsere schöne Herberge und begaben uns auf den Rückweg nach Hause.

Es waren lehrreiche fünf Tage, für die wir uns bei unserem Trainer Frank und der „Lehrgangsmama“ Regine recht herzlich bedanken möchten.

*Maximilian Zander und Lisa Sprügel,  
Post-SV Nürnberg e. V.*



## Der Freudenstadt-Effekt

Erster Schultag, erster Arbeitstag – schon leicht verbraucht gehe ich ins Jugendtraining. Wie viele werden kommen? Kann ich sie motivieren? Welche Fortschritte kann ich in der neuen Saison erwarten? Anselm, mein jugendlicher Co-Trainer, ist schon fleißig beim Mattenaufbau. Die Kids sind zahlreich erschienen und die Stimmung ist gut.

Eine Gruppe von sechs Jugendlichen tut sich besonders hervor mit guter Laune und Insider-Sprüchen. Sie sind motiviert, äußern Wünsche fürs Training und Ziele für ihre technische Entwicklung. „Ich habe Frank versprochen, dass ich nächstes Jahr mit Grün komme!“ Das ist der Freudenstadt-Effekt.

Die sechs haben in der letzten Ferienwoche das Aikido-Camp des AVBW auf dem Kniebis besucht. Sozusagen eine Kick-off-Veranstaltung fürs wöchentliche Training. Fünf viel zu kurze Tage mit 18 Trainingseinheiten, Altstadtbummel, Spaßbadbesuch und nächtlichem Abenteuerausflug, in einer übersichtlichen Gruppe.

Seit 7 Jahren gibt es diesen Lehrgang für Jugendliche ab 14 Jahren, die bereits eine Prüfung auf den 5. Kyu abgelegt haben. Von Anfang an waren Kids aus der EAG Heidenheim begeistert dabei. Mittlerweile ist auch der erste Generationenwechsel vollzogen. Regine Häfner, Teilnehmerin von „früher“, ist jetzt fürsorgliche Lehrgangsleiterin. Der konstante Faktor ist Frank Kuttler 4. Dan, Aikidomeister mit Kultstatus.

Im Oktober lädt er zum Wochenendlehrgang nach Bruchsal ein. Die Freudenstadt-Crew will natürlich dabei sein, man hat sich verabredet. Lehrer ist Angelo Verardi 1. Dan, ein Schüler von Frank, selbst langjähriger Teilnehmer am Aikido-Camp. Auch hier ist der Generationenwechsel vollzogen. So sieht für mich erfolgreiche Jugendarbeit aus.



Das Camp hat schon einmal eine Gruppe Jugendlicher aus der EAG so zusammengeschweißt, dass eine Integration ins Erwachsenentraining möglich war. Mal seh'n, vielleicht lässt sich das wiederholen. Schade eigentlich, dass viele Vereine diese Möglichkeit noch nie wahrgenommen haben. Und herzlichen Dank natürlich an Regine und Frank für diesen tollen Lehrgang, der sich positiv bei mir auf der Matte bemerkbar macht.

Margit Sporer,  
Jugendleiterin der EAG Heidenheim e. V. 

---

## Samurai-Camp 2010 – unser 1. Jahr

Nervös sitzen wir im Auto von Thomas, der uns vom Neustädter Bahnhof abholte. Mit einigen Fragen zur Umgebung und zum Camp versuchen wir, uns abzulenken. Nach etwa fünfzehn Minuten kommen wir mit unseren schweren Koffern völlig kaputt im verlassenen Zeltlager an. Niemand ist zu sehen. Thomas bringt uns zu unserem Zelt, das wir mit fünf anderen Mädchen für die nächsten Tage bewohnen werden. Wir bekommen die Anweisung, uns für das erste Training umzuziehen und zu den anderen Teilnehmern in die Turnhalle zu gehen. Daraufhin lässt er uns allein.

Verwirrt beschließen wir, in der Turnhalle nachzufragen, was wir denn zu tun hätten. Wir platzen, durcheinander und mit der Situation total überfordert, in die Begrüßungsrunde. Ingo, zu dem Zeitpunkt kennen wir ihn allerdings noch nicht, erklärt uns, dass wir uns doch erst mal umziehen und dann einfach mitmachen sollen. Also ziehen wir uns um und zögern lange vor der Tür, denn eigentlich wollen wir nicht noch einmal reinplatzen. Wider Erwarten verläuft das Training aber doch sehr angenehm, denn wir wurden freundlich aufgenommen.

Beim Umziehen im Zelt lernen wir die anderen fünf Mädels kennen. Anschließend gibt es ein warmes Abendessen. Danach melden wir uns mit unserer neu gewonnenen Freundin ab und erforschen den Strand.

Nach dem tollen Spaziergang haben wir, die Großen, die „Kirschblüten“, noch Training mit Patrick, das sehr lustig und nicht ganz so irritierend ist, wie es das erste war, weil wir Patricks Trainingsstil bereits kennengelernt haben und schon einige Gesichter wiedererkennen. Die Kleinen (die „Kois“) haben Bogenschießen. Nach dem Training bzw. Bogenschießen gibt es noch die Möglichkeit, einige Spiele wie „Werwölfe“ zu spielen. Um zehn Uhr wäre dann Nachtruhe gewesen, aber in unserem Zelt feierten einige noch eine kleine Privatparty. Diese grinsen jetzt sicher und wir grüßen sie an dieser Stelle herzlich.

Irgendwann können wir dann doch endlich einschlafen, aber leider hat uns der Schlaf nicht ganz gereicht, denn am nächsten Tag sind wir etwas unausgeruht. Doch die Müdigkeit legt sich schnell, da wir bereits vor dem Frühstück in der kühlen Ostsee schwimmen dürfen. Nachdem wir uns unter der warmen Dusche wieder aufgewärmt haben, erwartet uns im Speisesaal schon ein üppiges Frühstücksbüffet. Anschließend haben wir eine kurze Pause zum Umziehen und Ausruhen. Dann gibt es wieder eine Trainingseinheit, die wie die vorherigen sehr lehrreich ist. Bevor wir uns um zwölf Uhr wieder im Speisesaal zum Essen einfinden, haben wir Freizeit, d. h. wir haben Zeit, zur Ostsee zu gehen, zum Ausruhen, Spielen oder was auch immer. Auch heute ist nach dem Mittagessen wieder Training und Freizeit vor dem Abendessen.

Eigentlich hätten wir „Kirschblüten“ noch Bogenschießen gehabt, aber da es vor dem Abendessen sehr geregnet hat, muss das leider ausfallen. So haben wir bis zur Nachtruhe noch Freizeit.

Auch am nächsten Tag dürfen wir uns zwischen Training und einem Bad in der Ostsee entscheiden. Wer keine Lust dazu hat, kann noch ein bisschen schlafen.



Nach dem Frühstück packen die „Kirschblüten“ ihre Sachen zusammen, die sie im Hansa-Park brauchen. Die „Kois“ werden in einer Stunde nachkommen. Damit alle, die Großen wie die Kleinen, gleich viel Zeit im Hansa-Park haben, fahren die Kirschblüten eine Stunde vor den Kois wieder zurück ins Camp.

Bis zum Grillen haben alle noch etwas Freizeit, die mit Spielen überbrückt wird. Nachdem sich alle satt gegessen haben, werden wir von Detlef in vier Gruppen eingeteilt, die nacheinander mit den ihnen zugeteilten Betreuern zur Nachtwanderung starten. Ein Team, gruselig geschminkt, so dass man ihnen lieber nicht begegnen will, sorgt für Unterhaltung. Als auch die letzte Gruppe wieder auf dem Zeltplatz eintrifft, beginnt die Nachtruhe, diesmal etwas später.

Natürlich gibt es auch am nächsten Morgen wieder die gleichen Möglichkeiten wie jeden Tag. Beim Frühstück bekommt Miriam noch ein Geburtstagsständchen, dann ist wieder Training angesagt. Danach haben wir noch etwas Freizeit vor dem Mittagessen. Anschließend wird die Gruppe nach „Kirschblüten“ und „Kois“ getrennt. Die Großen haben zuerst Training mit Patrick, während die Kleinen Origami (künstlerisches Papierfalten) und Kalligraphie (japanische Schönschrift) ausprobieren

können. Nach eineinhalb Stunden wurde getauscht.

Als jeder seinen Hunger gestillt hat, gibt es für alle die Möglichkeit, an die Ostsee zu gehen, bis etwas später als geplant die Disco beginnt, die dafür auch viel später als vorgesehen endet ...

Logisch, dass am nächsten Tag alle etwas müde sind, so dass kein freiwilliges Training stattfindet und nur wenige mit an

die Ostsee zum Schwimmen gehen. Nach dem Frühstück – bei dem diesmal Madeleine ein Ständchen bekommt – gibt es die berühmt-berüchtigte Lagerolympiade. Alle Teilnehmer, abgesehen vom Helferteam, müssen Sandburgen bauen, Eimer mit Wasser füllen, Teebeutel mit dem Mund in einen Eimer befördern und vieles mehr. Anschließend gibt es Futter und Training. Bis zum Abendessen haben wir noch etwas Freizeit, um gleich danach frisch und munter in eine neue Trainingseinheit zu starten. Um neun ist die Siegerehrung der Lagerolympiade und die drei besten Gruppen bekommen Süßigkeiten als Belohnung.

Am nächsten Tag werden nur noch die Zelte saubergemacht und alle verabschieden sich von ihren neuen Freunden, tauschen ihre Adressen und Telefonnummern aus.

Nach neun langen Stunden Zugfahrt sind wir auch endlich zu Hause angekommen. Am nächsten Tag wartet in unserem E-Mail-Fach schon eine Rundmail. Noch immer haben wir Kontakt mit vielen Teilnehmern und freuen uns zusammen mit ihnen auf das Samurai-Camp im nächsten Jahr.

Angela Crucitti, Anna Bez, Miriam Hirt,  
Aikido- und Karate-Verein Augsburg e. V.

道

# SAMURAI CAMP

der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e.V.  
vom 2. bis 7. August 2011

**Ausrichter:** Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.

**Ort:** Jugendzeltlager Wetzlar in 23743 Grömitz, Lenster Strand, Mittelweg 132

**Wer darf mitmachen:** alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren, ältere Teamer-Assistenten/-innen nach Absprache mit der Organisatorin

**Was wird geboten:** Aikido in Theorie und Praxis, Wandeln auf den Spuren der Samurai, Aiki-Jo, Aiki-Ken, Kalligraphie, Origami, Bogenschießen, Baden in der Ostsee, Beach-Volleyball, Strandwandern, Besuch des Hansaparks, Grillen, Bergfest, Geisternacht, Chaos-Spiel, Lager-Olympiade, Geo-Caching, Schachspiel, Slackline, Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen

**Lehrer:** Lilo Schümann, 3. Dan; Patrick David, 2. Dan, sowie Teamer/-innen

**Teilnahmebeitrag:** 119 € für Verpflegung, Zeltunterkunft und Programm. Überweisung des Teilnahmebeitrages bis zum 15.04.2011 auf das Konto der Jugend des AVSH, Konto-Nr. 10144150, BLZ 20069130, Verwendungszweck: SC11 + Name des Kindes

**Anmeldung:** bis zum **15. April 2011** über euren Verein per Anmeldeformular bei Lilo Schümann, Jugendleiterin des AVSH, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt; E-Mail: jl@aikido-sh.de, Tel. 04192 / 9249

Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnahmegebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden. Die Eltern werden gebeten, die Elternerklärung, die unter [www.avsh.de](http://www.avsh.de) veröffentlicht ist, auszufüllen und bis 15.04.2011 an Lilo Schümann per E-Mail oder per Post zu senden. Besonderheiten der Kinder (ADHS, Medikamente etc.) sind unbedingt vorher anzugeben. Die Teilnehmerzahl ist auf 120 Kinder/Jugendliche beschränkt.

**Achtung!** Um den Verwaltungsaufwand zu minimieren, erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn eine Teilnahme nicht möglich sein sollte. In diesem Fall erfolgt spätestens bis zum 30.04.2011 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurück überwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

**Anreise:** müsst Ihr selbst organisieren. Eine Anfahrskizze findet Ihr unter [www.avsh.de](http://www.avsh.de). Bitte spricht die Jugendleiter/-innen eurer Vereine/Verbände auf die Organisation von Fahrgemeinschaften an. Je nach Bedarfslage sollten Busse eingesetzt werden.

**Organisatorische Details:** Alle relevanten Formblätter (inklusive Elternerklärung) sowie den Packzettel, Empfehlungen und frühere Berichte mit Fotos findet Ihr unter [www.avsh.de](http://www.avsh.de).

**Beginn:** Dienstag, 02.08.2011, um 14 Uhr – kein Mittagessen!

**Ende des Lehrgangs:** Sonntag, 07.08.2011, um 9.30 Uhr

**Unterbringung:** Ihr werdet in 10-Personen-Zelten untergebracht.

**Betreuer:** Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

Wir freuen uns bereits jetzt auf einen schönen Lehrgang mit euch in Schleswig-Holstein an der Ostsee! Alle Trainerinnen und Trainer sind aufgefordert, Fahrgemeinschaften für interessierte Kinder und Jugendliche zu organisieren.

*Patrick David,*  
Bundesreferent Jugend des DAB

*Lilo Schümann,*  
Organisatorin, Jugendleiterin des AVSH

---

## Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 11. – 13. Juni 2011 in Heidenheim

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)

**Ausrichter:** Erhard Aikido-Gruppe e.V. (EAG), Heidenheim

**Lehrer:** Mouliko Halén, 6. Dan, Oslo

**Lehrgangsleiter:** Georg Joob, Iltisweg 4, 89555 Steinheim;  
Tel. 07329 / 5499, E-Mail: georg.jooss@t-online.de

**Lehrgangsort:** Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 2. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 2. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 11. Juni 2011:** bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten, 16 – 18 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr auf Wunsch Abendessen (**bitte bei der Meldung angeben**)

**Sonntag, den 12. Juni 2011:** ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training; 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18 Uhr Aikido-Training

**Montag, den 13. Juni 2011:** ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung, Mattenabbau und Heimreise

**Kosten:** Für Aufwendungen (Hallengebühr, Mattentransport, Getränke, Kuchen ...) des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 15,- Euro/Teilnehmer erhoben. Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmern/innen selbst zu bezahlen.

**Unterkunft:** Zimmerangebote stehen im Internet unter:

[www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html](http://www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html)

Anfahrtsskizze bitte aus [www.aikido-heidenheim.de](http://www.aikido-heidenheim.de) entnehmen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **29. Mai 2011** und Bestätigung durch den

Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

**Hinweis:** Die Lehrgangsplätze sind begrenzt! Nach Meldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. **Bitte die üblichen Übungswaffen nicht vergessen!**

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Georg Jooß,  
Lehrgangsleiter*

---

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 25./26. Juni 2011 in Bietigheim

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

**Ausrichter:** Judoclub Bietigheim ([www.jc-bietigheim.de](http://www.jc-bietigheim.de))

**Lehrer:** Karl Köppel, 7.Dan, Bundestrainer, Vizepräsident Technik des DAB

**Lehrgangsleiter:** Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;  
Tel. 0711 / 6990214, E-Mail: [aikido-jcb@arcor.de](mailto:aikido-jcb@arcor.de)

**Lehrgangsort:** Sporthallen der Gymnasien, Im Ellental, 74321 Bietigheim-Bissingen;  
Anfahrt unter: [www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html](http://www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html)

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

**Lehrstoff:** Bewegungsverwandtschaften, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 25. Juni 2011:** bis 14.30 Uhr Anreise, 15.30 – 17.45 Uhr Aikido-Training, anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein **(bitte bei der Anmeldung angeben)**

**Sonntag, den 26. Juni 2011:** 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise.

---

QUALITÄT ZU FAIREN PREISEN

# PHOENIX

... schnell, flexibel und zuverlässig!

Als Partner für **Vereins-Sammelbesteller** und **Gewerbetreibende** bieten wir Ihnen:

- ein komplettes Kampfsport-Sortiment + Sport-Matten
- einen eigenen Bestick- und Bedruckservice
- Sport-, Vereins- und Teamausstattung aller Art

Katalog anfordern:  
[info@phoenix-budo.de](mailto:info@phoenix-budo.de)

PHOENIX BUDOSPORT

PHOENIX Budosport | Inhaber Burkhard Bernöhle | Westkirchener Str. 90 | 59320 Ennigerloh | Fon 02524/4323 | [info@phoenix-budo.de](mailto:info@phoenix-budo.de) | [www.phoenix-budo.de](http://www.phoenix-budo.de)

**Leistungen:** Der DAB übernimmt die Kosten für den Lehrer. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

**Lehrgangsgebühr:** Für Aufwendungen des Ausrichter werden Lehrgangskosten von 10,- Euro/Teilnehmer erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Infos unter: [www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis.php?lang=deu](http://www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis.php?lang=deu) oder Tel. 07142 / 74-227.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **27. Mai 2011** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,  
Lehrgangsleiter*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Ergänzung des Lehrgangsplans 2011

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
25. – 27.11.2011	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB und AVBW / Sportschule Ruit	Arno Zimmermann u. a.

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

## Aikidoverband NRW e. V.

### Lehrgangsplan 2011

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
15.01.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
19.02.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
26.02.2011	Landeslehrgang ab 6. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Verschiedene
12./ 13.03.2011	Dan-Vorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	TLV Rünthe 77 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido
19.03.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido

02./ 03.04.2011	Landeslehrgang ab 6. Kyu	Hammer Spielvereinigung 03/04 e. V.	Reiner Brauhardt, 8. Dan – Kyoshi
16.04.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
14.05.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
02./ 03.07.2011	Jugendlehrgang I bis 12 Jahre	Werler Turnverein von 1894 e. V.	N. N.
10.09.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
24./ 25.09.2011	Jugendlehrgang II ab 12 Jahre	TLV Rünthe 77 e. V.	N. N.
08./ 09.10.2011	Landeslehrgang ab 6. Kyu	AC Herten e. V.	Berthold Krause, 5. Dan Aikido
15.10.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
19.11.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido
26./ 27.11.2011	Dan-Vorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	BG Schwerte '61 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido
10.12.2011	Zentraltraining ab 2. Kyu	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan Aikido

Frank Mercsak,  
Vizepräsident Technik des AVNRW e. V.

## Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

### Lehrgangsplan 2011

(Stand: 01.12.2010)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
15.01.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Thomas Oettinger, 5. Dan
16.01.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Oettinger, 5. Dan
19.02.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Barbara Oettinger, 5. Dan
20.02.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Barbara Oettinger, 5. Dan
12./ 13.03.2011	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AC Aichtal e. V.	Edmund Kern, 8. Dan
19.03.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Thomas Prim, 5. Dan

20.03.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Prim, 5. Dan
16.04.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Edmund Grund, 5. Dan
17.04.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Edmund Grund, 5. Dan
07./ 08.05.2011	Landeslehrgang ab 5. Kyu	AC Knittlingen e. V.	Barbara Oettinger, 5. Dan
21.05.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Joe Eppler, 5. Dan
22.05.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 5. Dan
28./ 29.05.2011	Landeslehrgang ab 2. Kyu	1. Bruchsaler BC e. V.	Karl Köppel, 7. Dan
06. – 13.08.2011	Landeswochenlehrgang ab 4. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	Barbara Oettinger, 5. Dan Thomas Oettinger, 5. Dan
10.09.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Martin Glutsch, 6. Dan
11.09.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
15.10.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Karl Köppel, 7. Dan
16.10.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 7. Dan
12./ 13.11.2011	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AG Waiblingen e. V.	Andreas Raatschen, 4. Dan Aikikai
19.11.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Thomas Oettinger, 5. Dan
20.11.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Oettinger, 5. Dan
10.12.2011	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Barbara Oettinger, 5. Dan
11.12.2011	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Barbara Oettinger, 5. Dan
29.12.2011 – 01.01.2012	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	1. Bruchsaler BC e. V.	Jürgen Preischl, 4. Dan, und andere

**Anmerkungen:**

Trainingsbeginn für die vorstehenden Veranstaltungen:

- Landestraining 5. – 2. Kyu um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu um 15.30 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags um 10 Uhr
- alle anderen Lehrgänge: gemäß separater Ausschreibung
- Wochenlehrgang im BLZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung

Silvia Samendinger  
Technische Leiterin des AVBW

合気道



**Die letzte Weisheit:**

Muße ist die Kunst,  
wirklich nichts zu tun,  
wenn man nichts zu tun hat."

Anton Schnack